

奈良産業保健総合支援センター

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32

奈良交通第3ビル3F

TEL：0742-25-3100

FAX：0742-25-3101

HP <https://www.naras.johas.go.jp>

Eメール info@naras.johas.go.jp

Vol. 38 2019年 夏号

かわら版

元気で働き続けるために、ぜひ朝ごはんを食べましょう！

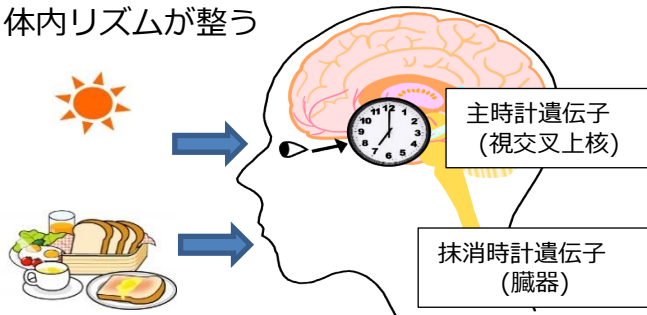
奈良産業保健総合支援センター 産業保健相談員 吉持 奈津子

大阪労災病院 治療就労両立支援センター 管理栄養士

平成 29 年度の国民栄養調査で、朝食の欠食率は男性 15.0%、女性 10.2%です。年齢階級別にみると男女共にその割合は 20 歳代が最も高く、男性 30.6%、女性 23.6%です。まず朝ごはんを食べる事で得られる効果を知り、朝ごはんをいただくことで、体内時計がリセットされ、目覚め、体調がよくなり仕事のパフォーマンスも上昇します。

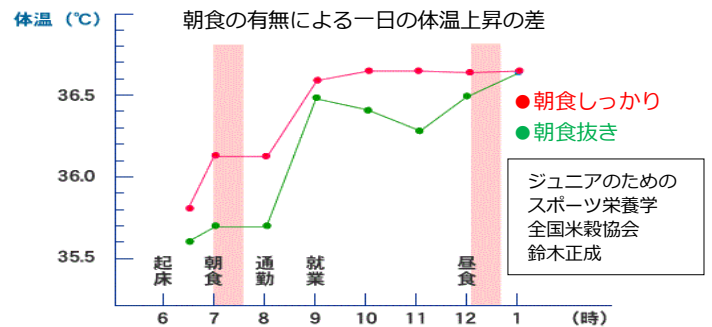
① 朝ごはんを食べることで得られる6つの効果

1 体内リズムが整う



体内リズムとは1日単位で体温や血圧、ホルモン分泌をつかさどる機能です。朝ごはんを食べて1日の活動を体に教えてあげる事はとても大切です。朝ごはんを抜いてしまうと体は1日が始まったと感じず、このズレにより、心と体のバランスが保てなくなってしまうことがあります。

2 体温が上がり代謝がアップ、太りにくく



睡眠中に下がった体温を上げることができ、午前中の基礎代謝量が上昇する。

3 集中力がアップする

- 脳はブドウ糖不足の時、血糖上昇の為にアドレナリンやノルアドレナリンの分泌を指示。
- その結果、イライラや集中力の低下が起きます。
- 集中力維持に食後の血糖値をなだらかにすることが重要。



朝ごはんを食べないと、脳がエネルギー不足になってイライラしたり、集中力がなくなります。集中力をアップさせるためにエネルギー源となる炭水化物を摂りましょう。

4 脳や体のエネルギー源になる



朝ごはんをしっかり食べることが1日を元気に過ごす活動源になります。

脳や臓器は寝ている間も活動し、エネルギーを消費しています。朝ごはんを食べないと動くためのエネルギーが不足して、ぼんやりしたり疲れやすくなります。

5 排便コントロールを整える

排便習慣には

①炭水化物を毎朝しっかり取って便の量を増やす

便の量をグンと増やすには、炭水化物に含まれる**食物繊維**が欠かせません。おにぎり、または食物繊維が豊富な小麦ふすまパン、忙しい人はブランフレークとヨーグルトの組み合わせがお勧め。

②前日 20 時までに腹 6 分目にしておく

残業で夕食が遅く、翌朝食欲が湧きづらい人やお腹が空かない人は、朝に便が作られていないことが多い。朝食を抜き、腸の動きが鈍いまま無理に食べても、便秘が加速。夕食の時間が排便の鍵です。

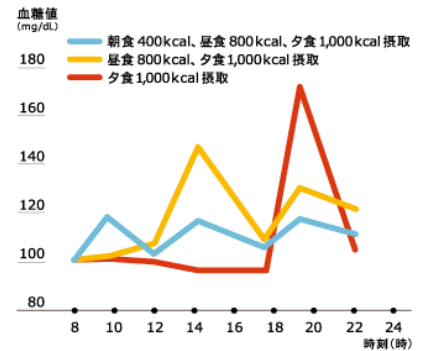
朝ごはんを食べることで、腸が刺激され排便しやすくなります。朝に便通があると1日がすっきり過ごせます。

※農林水産省 めざましごはん 「朝は時間がないけれど」より

6 高血糖を防ぎ、血糖コントロールが良好になる



糖尿でない人でも正常値が140を超える



夕食後、次の食事を食べると急激に血糖値が上がるので、インスリンが血糖を急激に下げようとして血糖値がジェットコースターのようになる。

午前中イライラする人にお勧めメニュー

朝の脳はエネルギー不足状態。脳のためのエネルギーをしっかりと摂らないと、集中力が高まらずイライラが続きます。ブドウ糖という唯一の燃料をしっかりと補給して集中力を高めましょう。

ブドウ糖は自動車のガソリンのように脳を動かす物。ブドウ糖が多数つながった状態であるデンプンを朝ごはんで摂り、脳を働かせる**栄養素コリン**や**必須アミノ酸のリジン**も摂り入れて、効率よく仕事を進めましょう。



卵かけごはん



かつお節でおかかごはん

コリン：アミノ酸から合成される水溶性のビタミン。

レバー、卵、大豆等に含まれる。

リジン：集中力 up 効果がある。

大豆、魚、肉等に含まれる。

午前中ボーっとする人にお勧めメニュー

朝ごはんをぬくと、脳だけでなく体を動かすエネルギーを摂り入れていないために、体が重く、疲労感が残ります。エネルギー不足では、体はグリコーゲンを分解してブドウ糖を利用するため、長時間元気に活動できません。

脳と体のためのエネルギーになる朝ごはんは、きちんと食べましょう。その時、代謝を促進する**ビタミン B 群**、さらに酸味を含むものを一緒に食べると、疲労回復に効果的です。



納豆+葱



豆腐+にら



酢の物



柑橘類



梅干し

代謝促進効果；
ビタミン B1+アリシ

疲労回復効果；酸味

ビタミン B 1：糖質がエネルギーに変わる時に必要な補酵素。

レバー、卵、大豆等に含まれる。

アリシ：葱、にら、にんにくに含まれ疲労回復効果がある。

② 朝ごはんが食べられない原因とその対策

■ 朝ごはんが食べられない原因



何を食えば良いのか分からない



遅刻しそう!



■ 夕食が遅い時の対策

⇒ 主食 (ごはん) を分割して食べる



間食でおにぎり



夕方に



ごはんを減らす

帰宅後



③ 忙しい朝に簡単に食べるための工夫

朝ごはんを食べましょう!

- ・太りにくい体を作るためには、起きて**1時間以内**に朝ごはんを食べる。(時間栄養学)
- ・筋肉を育てるには、朝ごはんにも**たんぱく質**を食べるようにしましょう。(たんぱく質は毎食必要です)
ゆで卵・納豆・チーズ・豆腐・前日に残ったものでもOK
- ・ミネラルが摂れる野菜・海藻・きのこを食べましょう。
朝ごはんを食べていない方は、まず、具沢山の味噌汁から暖かい朝ごはんでは体温を上げ、ベストコンディションに
★ コンビニメニューを簡単に組み合わせましょう

忙しい朝に簡単にたんぱく質を増やす1品



朝ごはんの平均時間は、国民栄養調査によると10～15分です。

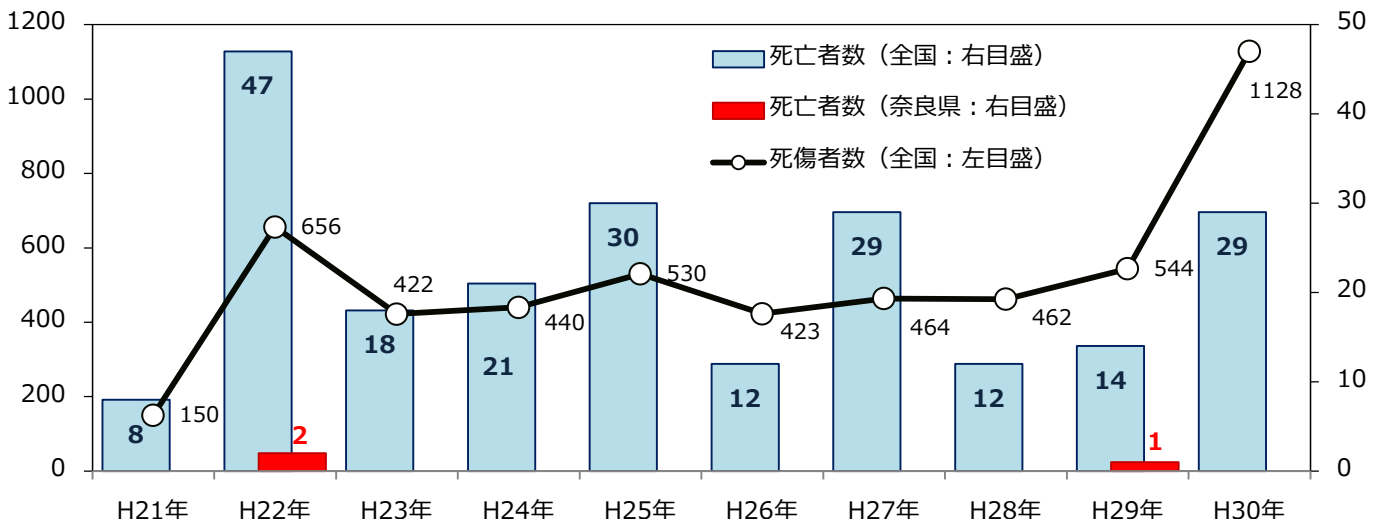
ダイエットにつながり体内リズムを整える3つのポイントは、①朝日を浴びる、②朝ごはんを食べる、③夕食が遅くなる時は、夕食を分割することです。

時間を整えることでリズムが整い、体調がよくなってきたことを是非ご自身の体で感じてください。

文部科学省「1日の始まりは朝ごはん」参照

熱中症を予防しよう!

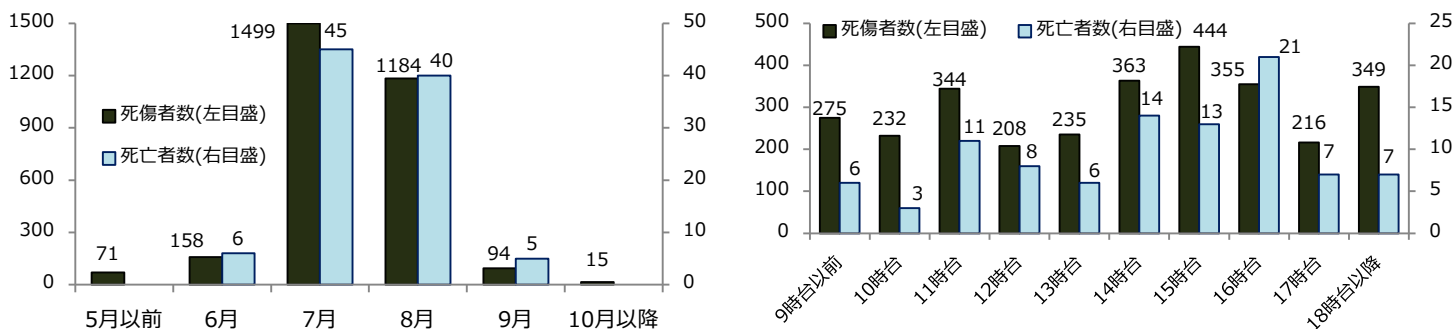
平成30年の全国の職場における熱中症の発生状況(速報値)を見ると、死傷者数は1,128人、死亡者数は29人となっており、平成29年の発生状況(確定値)と比較して、死傷者数、死亡者数ともに2倍を上回る結果となりました。また、死亡災害の発生状況を見ると、これまでは屋外作業を中心に発生していましたが、製造業などの屋内作業においても多数発生しており、これらの中には、WBGT値(暑さ指数)計を事業場で準備していないために作業環境の把握や作業計画の変更ができていない例や、熱中症になった労働者の発見や救急搬送が遅れた例などが見られました。このようなことから、職場における熱中症対策がまだ十分に浸透していなかったと考えられ、引き続き熱中症予防対策の徹底を図ることが必要です。



■ 業種別・年別発生状況：全国（上段は死傷者数・（ ）内は死亡者数で内数）

	屋内型産業			屋外型産業				運送業	その他
	製造業	商業	清掃業	建設業	警備業	農業	林業		
H28年	97 (0)	39 (1)	37 (1)	113 (7)	29 (0)	11 (1)	13 (1)	67 (0)	56 (1)
H29年	114 (0)	41 (0)	32 (1)	141 (8)	37 (2)	19 (2)	7 (0)	85 (0)	68 (1)
H30年	215 (6)	109 (2)	79 (0)	225 (10)	107 (3)	32 (1)	4 (0)	162 (4)	195 (3)

■ 月別・時間帯別発生状況：全国（平成26年～平成30年の合計）



平成31年「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」について

厚生労働省では、本年も労働災害防止団体などと連携して、職場における熱中症予防対策の一層の推進を図るため、5月から9月までを実施期間とする「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」を実施します。

キャンペーンでは、職場における熱中症予防対策の浸透を図るとともに、重篤な災害を防ぐために事業場における WBGT 値の把握や緊急時の連絡体制の整備等を特に重点的に実施し、重篤な熱中症災害を防止することを目指します。

実施期間：5月1日～9月30日（準備期間：4月中） ● 重点取組期間：7月中

※ 詳しくは、厚生労働省発表資料をご参照願います。

URL：https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_03739.html

※ 当センターでは、6月21日（医学研修）と7月10日（保健研修）に熱中症予防対策に関する研修会の開催を計画しています。

- 奈良産業保健総合支援センターの事業内容のご確認、研修会や産業保健相談の申し込み、メンタルヘルス対策・両立支援対策個別訪問支援の申し込み、各種助成金のご案内、ストレスチェックの進め方等については、ホームページをご利用ください。（検索キーワード「奈良さんぽ」でお願いします。）

〒630-8115 奈良市大宮町1丁目1番32号 奈良交通第3ビル3階
独立行政法人労働者健康安全機構 奈良産業保健総合支援センター



電話：0742-25-3100 F A X：0742-25-3101

Eメール：info@naras.johas.go.jp